

ごぼうの炒り煮

ごぼうは、食物繊維が多く固いので、「よく噛んで食べる」ことに適しています。ふだん固いものを食べることの少ない子どもたちには、ぜひ食べてほしい食材です。

給食では、ささがきにして口当たりを良くし、食べやすくなるように工夫しています。



材料（4人分）

- ごぼう 100g（小1本）
- にんじん 40g（小4分の1本）
- こんにゃく 40g（3分の1枚）
- はんぺん 40g（小1枚）
- いんげん 20g（2本）
- 鶏もも肉 60g
- サラダ油（給食では米油を使用） 適量
- 酒 6g（大さじ1杯強）
- 塩 少々
- 砂糖 6g（小さじ2杯）
- 本みりん 4g（小さじ1杯弱）
- しょうゆ 12g（大さじ1杯弱）
- ごま油 少々
- 一味唐辛子 少々
- いらごま 少々

栄養価

（1人あたり）

エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	1.84g
塩分	0.6g

作り方

1. ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。にんじんはせん切りにする。
2. こんにゃくは5mm幅に切ったあと、3～4cmくらいの長さに切り食べやすくする。
3. なべに湯を沸かし、2のこんにゃくをゆでて水気を切っておく。
4. はんぺんは、熱湯をかけて油抜きし、1cm幅に切る。
5. いんげんは、さっとゆでてから水にさらし、1cm幅の小口切りにする。
6. 鶏もも肉は1cm角くらいの大きさに切る。
7. フライパンにサラダ油をひいて熱し、6の鶏もも肉を入れて炒めながら酒と塩をふる。
8. 1のごぼうとにんじんを加えて炒め、火がとおったら3のこんにゃくと4のはんぺんを加える。
9. 砂糖、本みりん、しょうゆで味付けし、火を止める直前に5のいんげんとごま油を加え、一味唐辛子といらごまをふってできあがり。

料理のポイント

- はじめからささがきにしてある水煮ごぼうや、薄切りにして食べやすい大きさにしたこんにゃく（「つきこんにゃく」と言います。）や糸こんにゃくを3cmくらいに切ったものを使用すると時短になります。